**TECNICAS DE INTERVENCION PSICOLOGICA**

**EXPOSICION EN IMAGINACION**

Técnica de exposición en la cual el cliente se expone en su imaginación (es decir, imaginando) a los estímulos y situaciones que le producen ansiedad.

**EXPOSICION EN VIVO**

Técnica de exposición en la cual el cliente se expone en la vida real a aquellos estímulos y situaciones que producen ansiedad, miedo y/o pánico. Acostumbra a ser la más efectiva de las técnicas de exposición.

**EXPOSICION INTEROCEPTIVA**

Técnica de exposición que consiste en la inducción de las sensaciones corporales que producen ansiedad o pánico, con el objetivo de reducir la ansiedad que producen y comprobar que no son sensaciones peligrosas.

**EXPOSICION VIRTUAL**

Técnica de exposición en la cual el cliente se expone a los estímulos y situaciones que le producen ansiedad mediante programas computerizados de realidad virtual.

**INOCULACION DE ESTRES**

Procedimiento terapéutico formado por técnicas y estrategias cognitivas, emocionales y conductuales que permiten a una persona afrontar situaciones estresantes de forma más adaptativa.

**PREVENCION DE RESPUESTA**

Técnica que consiste en exponer a una persona a aquellos estímulos que le suscitan compulsiones o rituales, pero sin permitirle su ejecución, con el objetivo de producir una habituación a los niveles de ansiedad, su disminución e incluso su desaparición.

**REFUERZO NEGATIVO**

Acción, consecuencia o suceso, que al producirse disminuye la probabilidad de que una conducta vuelva a repetirse. Por ejemplo, la amosnestación del jefe, o una sanción económica, por llegar tarde al trabajo, tendería a dismunuir dicho comportamiento.

**REFERENCIAS**

Antony, M.A. (1997). Clínica de la ansiedad, recuperado el 12 de marzo de 2011 de <http://www.clinicadeansiedad.com/02/150/Glosario_de_t%C3%A9cnicas_de_intervenci%C3%B3n_psicol%C3%B3gica.htm>